

---

Estudio: Los inteligentes tardan más en dormir y prefieren la noche

27/06/2014



Las personas más inteligentes se sienten atraídos por la noche, momento y espacio que favorece su creatividad y desarrollo, es por ello que prefieren dormir más tarde e incluso desvelarse.

Si bien diversos estudios alertan que dormir poco puede quitar años a la vida o ser perjudicial para la salud, la realidad es que quienes padecen de insomnio pueden ser más inteligentes.

El dormir es un factor fundamental en la biología de los animales, y existe nueva evidencia que los patrones de sueño y la hora en la que una persona decide ir a dormir están ligados a su capacidad cognitiva, a su inteligencia. Al parecer la gente con mayor IQ (coeficiente intelectual) tiende a ser más activa durante la noche, mientras que aquellos no tan agraciados en en este rubro prefieren acostarse antes.

Aunque este tipo de estudios resultan siempre un tanto cuestionables, e incluso el propio concepto del IQ parece un criterio bastante limitado para pretender medir algo tan abstracto y relativo como la inteligencia humana, lo cierto es que la noche emana singulares frecuencias que magnetizan ciertos tipos de personalidades, entre ellas personas que tienden más a la reflexión y el desarrollo de la creatividad, actividades que en muchas ocasiones se sienten más cómodas cobijadas por la tranquilidad etérea del espíritu nocturno.

---

LOS AUTORES. Robert Bolizs de la Semmelweis University ha mostrado encefalogramas de gente dormida,

---

comprobando que ciertos elementos del dormir están directamente relacionados con el desempeño cognitivo de la persona cuando está despierta. Mientras tanto, estudios de H. Aliasson muestran como los intervalos del dormir son cercanamente correlacionados al desempeño académico de estudiantes.

Por otro lado, exhaustivos estudios encabezados por el investigador Satoshi Kanazawa y su equipo del London School of Economics and Political Science han revelado diferencias significativas entre las preferencias de horarios para dormir en referencia a sus puntajes de IQ. La gente con mayores puntuaciones es más apta para producir de noche, mientras que aquellos con menor IQ limitan sus actividades principalmente al día.

De acuerdo con Kanazawa, nuestros ancestros eran típicamente diurnos, y paulatinamente la tendencia se ha vertido hacia ir elevando su actividad nocturna. En este sentido el rumbo de la noche esta de algún modo relacionado con la evolución de la mente humana, y al parecer es claro que aquellos individuos con mayores aptitudes cognitivas acostumbran sentirse atraídos por el desarrollo personal durante las horas sin sol y sus mentes demuestran un "nivel más alto de complejidad cognitiva".

Por otro lado un estudio de 2008 dirigido por la psicóloga Marina Giamnietro indica que la gente más nocturna tiene menor estabilidad emocional y tienden más a la depresión y a engancharse con adicciones. Lo anterior tal vez nos confirma que a aquellas mentes más creativas y menos tradicionales, a la vez son más vulnerables a ciertos desórdenes psicológicos.

Algunos de los grandes nocturnos podemos incluir algunas lúcidas personalidades como William Blake, Edgar A Poe, W.B. Yeats, Brion Gysin, además del squad de brillantes ocultistas entre ellos Blavatsky, Manly P. Hall, y Aleister Crowley, todos ellos poseedores de una psique ávida y merecedores de la condición de "hijos favoritos de la noche".

---